différentes pour se sculpter un corps de statue qu'il faut être sacrément branché pour ne pas se perdre dans la jungle des nouvelles gyms ; de plus, elles portent presque toutes (signe des temps ?) des noms anglais !

L'aérobic : pour sculpter le corps

Popularisée par Jane Fonda, cette méthode est destinée à fortifier tous les organes impliqués dans l'absorption d'oxygène (poumons, cœur, vaisseaux sanguins). Son principe : une série d'exercices de flexion-extension, enchaînés à un rythme endiablé sur une musique disco, jazz ou reggae.

Avantages : donne du souffle (et pour cause !), sculpte le corps et les muscles et rend tonique tout en faisant fondre les graisses sournoises. Inconvénients : réservé à des gens solidement entraînés, ce qui n'est pas le cas de la majorité. Attention aux risques de contractures, voire de déchirements musculaires, sans parler des problèmes de dos.

Le stretching : pour mieux se concentrer

C'est une technique reposant sur l'étirement, associé à deux facteurs qui renforcent son action : de puissantes contractures musculaires et une respiration appropriée. Deux écoles au choix : celle de Jean-Pierre Moreau (gymnase Maillot), celle de Pierre Pallardy (Centre de la Grande Forme).

Avantages : stimule le cœur, affine et allonge les muscles, décuple les facultés de concentration. Inconvénients : aucun, s'il est fait correctement et sous contrôle.

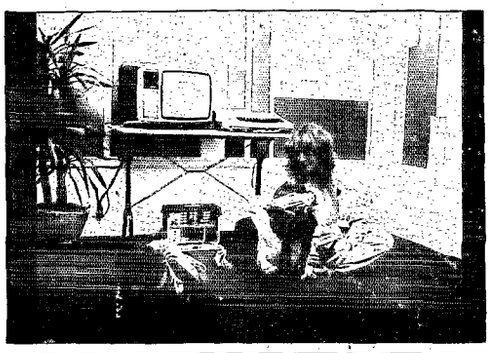
Le body-building : pour les assidus

Celui-là, il ne date pas d'hier, malgré le petit air coquin que lui donne son accent américain... Qui ne se souvient des somptueux pectoraux de Tarzan ? La nouveauté, c'est que les femmes se sont aussi mises au culturisme. On le pratique à l'aide de nombreux appareils de musculation : des plus simples — comme poids et haltères, semelles de plomb, etc. — aux plus sophistiqués — comme les impressionnantes machines à muscler, qu'on ne trouve que dans des salles hyperspécialisées.

Avantages : permet de véritablement remodeler une silhouette, à condition d'être pratiqué avec persévérance et assiduité. Inconvénients : mal exécuté et sans surveillance, peut être dangereux sur le plan articulaire. A noter : dès qu'on arrête l'entraînement, on perd peu à peu son acquis.

La danse... l'embarras du choix

Il existe quantité d'autres méthodes destinées à tous ceux qui sont soucieux d'assouplir, de relaxer et de remodeler leur corps ; la danse en particulier. Disons plutôt LES danses ; car, dans ce domaine aussi, on n'a vraiment que l'embarras du choix : danse classique ou moderne, style Broadway, danse de caractère, rock, modern jazz, danse africaine, etc. Une nouveauté : le body-dance (qu'on peut pratiquer au Centre de la Grande Forme), mise au point par Martine Léger, inspirée de la danse et du stretching.



La gym chez soi : télé, ordinateur et appareils

Votre timidité naturelle vous empêche-t-elle de pousser la porte d'un de ces temples de la forme où tout est cependant mis en œuvre pour que vous vous sentiez à l'aise ? Qu'à cela ne tienne : si vous n'allez pas à la gym, c'est la gym qui viendra à vous.

Deux manières gaies de se livrer à ce joyeux défoulement collectif en famille : en suivant le tempo endiablé de Véronique et Davina, les stars du dimanche matin sur Antenne 2 (attention aux réveils douloureux du lundi si, emportés par votre élan, vous avez forcé la dose), ou en suivant le cours (plus calme) de Marie-Christine Debourse, qui officie le samedi matin sur T.F. 1.

D'autres gourous de la forme ont décidé de pénétrer dans votre intimité à l'aide de disques ou de cassettes : vous n'aurez que l'embarras du choix entre Jane Fonda, Pierre Pallardy, Nadine Birtchansky, Minka, Thérèse Bertherat et bien d'autres...

Et puis, voici le dernier-né des profs de gym maison : l'ordinateur domestique. Atari vient en effet de mettre au point un programme de culture physique qui vous guidera dans les exercices à faire en fonction de votre sexe, de votre âge et de votre pouls et qui tiendra compte de votre évolution jour après jour : un véritable programme sur mesure.

Vous pouvez aussi installer votre gymnase à domicile en achetant un ou plusieurs de ces appareils à muscler qu'on trouve un peu partout. Attention : faites votre choix avec suffisamment de discernement pour éviter qu'ils n'échouent au fond d'un placard sitôt en votre possession. Au choix : barre de suspension, bicyclette d'appartement, rameur, pédalier extenseur, ressort abdominal, punching-ball, haltères... sans oublier cette bonne vieille corde à sauter.

La manière douce aussi

Si, pour se sentir bien dans leur peau, certains ont un réel besoin de se vider le corps et la tête, il en est d'autres pour qui l'idée de forme est nettement plus associée à celles de détente et de bien-être. C'est à eux que s'adressent une série de méthodes, presque toutes originaires d'Extrême-Orient (yoga, par exemple), regroupées sous le nom de gymnastiques douces.

Une mention spéciale à l'anti-gymnastique, méthode mise au point par Françoise Mézières et popularisée par Thérèse Bertherat. Cette dernière s'insurge contre la gymnastique classique, qu'elle considère comme « le dressage forcé du corps-viande ». Elle propose une approche plus douce et beaucoup plus psychologique pour vous amener à habiter votre corps.

QUELQUES ADRESSES

— Centre de la Grande Forme, 55, rue Raynouard, 75016 ; tél. : 525-30-30.
— Club Jean-de-Beauvais, 5, rue Jean-de-Beauvais, 75005 ; tél. : 633-16-80.
— Gymnase Maillot, 17, rue du Débarcadère, 75017 ; tél. : 574-14-04.
— Gymnase Monceau, 24, rue de Chazelles, 75017 ; tél. : 380-66-14.
— Salle des Champs-Élysées, 55 bis, rue de Ponthieu, 75008 ; tél. : 562-56-68.
— Le Samouraï, 26, rue de Berri, 75008 ; tél. : 562-57-94.
— Vitatop Fitness Clubs, 58, boulevard Gouvion-Saint-Cyr, 75017 ; tél. : 758-12-34. Et 118, rue de Vaugirard, 75006 ; tél. : 544-38-01.
— Garden Gym, 65, avenue des Champs-Élysées, 75008 ; tél. : 225-88-63.

POUR DANSER
— S'adresser à la Fédération française de Danse, 12, rue Saint-Germain-l'Auxerrois, 75004.

LE MODE D'EMPLOI DES SALLES DE GYM

— Faites deux ou trois adresses avant de vous décider ;

— Demandez à assister à une séance de gym ou d'aérobic ;

— Visitez le vestiaire, les douches, le sauna s'il y en a ;

— Faites-vous préciser ce qui est compris — ou pas — dans le forfait ;

— Certains clubs acceptent un paiement par mensualités, d'autres permettent les inscriptions au mois ou même à la journée.

Gym-tonic sur A. 2 et (en haut) culturisme à la salle des Champs-Élysées

X. Gasmann